

Lluvia de esperanza

Guías temáticas y metodológicas para la formación de Animadores y Animadoras para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal

Resiliencia





Formación para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal

El proceso de formación para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal en las Arquidiócesis de Bogotá, Medellín y Manizales y en las Diócesis de Soacha, Facatativá, Apartadó, Caldas, Jericó, Cartago, Pereira, Armenia y Dorada – Guaduas, surge de una alianza entre FICONPAZ y el Secretariado Nacional de Pastoral Social como una alternativa para acompañar a los niños a las niñas y sus familias que resultaron afectados tanto material como emocionalmente debido a los desastres provocados por el invierno en 2010 y 2011.

El objetivo de esta iniciativa es que las comunidades desarrollen proyectos de convivencia comunitaria y de promoción de los derechos de los niños y las niñas y generen acciones que contribuyan a la recuperación de su dignidad, la promoción de su desarrollo y la participación en la planeación y en el desarrollo de políticas locales, planes y programas que contribuyan al mejoramiento de sus condiciones de vida.

El proceso cuenta con una propuesta de formación que permite la identificación, el intercambio y la construcción de saberes y potencialidades de las Animadoras y los Animadores y de los niños y las niñas desde el reconocimiento de los efectos psicológicos y sociales que genera una situación de emergencia, las características de las crisis y las posibilidades para afrontarlas, las etapas que se deben recorrer para elaboración del duelo, las acciones preventivas para manejar los riesgos, reconocer las diferentes formas del miedo y cómo enfrentarlos, herramientas prácticas para el reconocimiento de los síntomas del trauma y su manejo, identificar fortalezas que se tienen para proporcionar mejores condiciones de vida desde la promoción de los ocho talentos para la vida y el acompañamiento en la elaboración de planes de vida, entre otros.

Este proceso se convierte ahora en un modelo pedagógico y metodológico que bien podría replicarse en otras zonas del país no solo como una estrategia de atención para después de una tragedia natural, sino como todo un sistema de prevención y formación para la solidaridad y el amor hacia los preferidos de Jesús: los niños y las niñas.

Lluvia de esperanza - Guías temáticas y metodológicas para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal entrega siete talleres y un directorio de entidades encargadas de la prevención, atención y apoyo a víctimas de desastres naturales. Este material está dirigido a Animadores y Animadoras de grupos de niños y niñas que acompañan procesos pastorales y sociales y están diseñadas no solo para apoyar el trabajo de acompañamiento psicosocial de menores de edad afectados por la ola invernal, sino también para generar mecanismos de prevención de desastres naturales.

Lluvia de esperanza - Guías temáticas y metodológicas para la atención psicosocial de niños y niñas damnificados por la ola invernal ©

Secretariado Nacional de Pastoral Social - Cáritas Colombiana (new.pastoralsocial.org)
Fundación Instituto para la Construcción de la Paz - FICONPAZ (ficonpaz.com)

Adaptación temática y metodológica – Equipo FICONPAZ

Alba Liliana Chavarro
Adriana María Arroyave Vásquez
Carlos Henao Gaviria

Todos los derechos reservados
Prohibida la reproducción digital o la impresión parcial o total de este documento
Bogotá – Colombia
Julio de 2013



Lloverán

Ideas para ayudar a orientar a los niños y a las niñas a enfrentar positivamente las situaciones difíciles y proyectarse con esperanza al futuro



El rocío

Materiales

- El objetivo del taller visible en una cartelera
- Copias de la lectura: "Los granos de café"

- Inicia la actividad invitando al grupo a prestar toda su atención a la lectura "Los granos de café". Entrega una copia a cada persona y pide que algunos voluntarios hagan la lectura del texto en voz alta.
- Luego abre un espacio para compartir en plenaria la opinión con respecto a la lectura y la relación que tiene ésta con sus propias experiencias, partiendo de las siguientes preguntas:
 - ¿Con cuál de los elementos del cuento se identifican y por qué?
 - ¿Qué situación difícil de la vida recordaron a partir de esta lectura?
 - ¿Cómo las afrontaron?
- Para retroalimentar el resultado de la actividad, presenta el concepto de resiliencia cómo la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse de las adversidades y seguir proyectando el futuro.

En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que el individuo desconocía hasta el momento, pero cada persona actúa y reacciona de forma diferente ante acontecimientos similares, por tanto saber reaccionar o recuperarse de las contrariedades es lo que define a las personas resilientes.

Por ejemplo en nuestro país, la violencia y los desastres naturales afectan la vida colectiva e individual, por eso es importante reconocer nuestro nivel de resiliencia para potencializarlo y ayudar a descubrir y fortalecer el talento de la resiliencia en los niños y niñas que acompañamos.



Punto de encuentro

Materiales

- Carteles prediseñados con los textos: Yo tengo, Yo soy, Yo estoy, Yo puedo.
- Marcadores

- Previamente en el espacio se ubican cuatro carteles con las siguientes afirmaciones: **YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO.**
- Cada cartel tiene un espacio debajo para que los Animadores y las Animadoras puedan escribir
- Invita a los Animadores y a las Animadoras a recorrer el espacio y a leer cada uno de los carteles y pídeles que cada uno pase al frente de cada cartel y escriba allí según corresponda, así:



YO TENGO: Escribe allí los nombres de todas las personas presentes en tu vida que te motivan a ser mejor y que tiene las siguientes características:

- Personas en quienes confías y que te quieren incondicionalmente.
- Personas que te saben poner límites para que aprendas a reconocer los peligros o los problemas.
- Personas que te enseñan a hacer lo correcto con su ejemplo.
- Personas que quieren que aprendas a ser independiente y responsable.

YO SOY: Escribe los aspectos positivos que consideres que tengas, como:

- Cualidades por las cuales eres reconocido en tu familia y en tu comunidad.
- Talentos que tengas y que te hagan sentir orgulloso de ti mismo.
- Capacidades para ser un buen Animador o una buena Animadora.
- Sentimientos que te generen el hacer una buena obra en beneficio del prójimo.

YO ESTOY: Escribe cómo te sientes en este momento frente a tu responsabilidad en cada uno de los escenarios en los que interactúas: el grupo de niños y niñas, tu familia, tu colegio o trabajo y tu comunidad en general, teniendo en cuenta las siguientes pistas.

- Qué tan dispuesto estás para ser responsable de tus decisiones
- Qué tan seguro estás que las cosas te saldrán bien
- Qué tan acompañado te sientes por personas que te respetan y te valoran.

YO PUEDO: Escribe las acciones que has realizado para solucionar situaciones que te ponen en riesgo o que te preocupan. La importancia de controlarse cuando deseas hacer algo peligroso que te puede causar daño.

- Solicitar ayuda cuando lo necesites
- Expresar afecto

- Luego de la actividad, explica que la resiliencia se manifiesta a través de lo que decimos, sentimos, pensamos y queremos hacer. Además, el nivel de resiliencia que cada uno tiene depende de los recursos disponibles a su alrededor que le pueden servir de apoyo frente a una situación difícil.
- Es posible saber si una persona es resiliente si utiliza cotidianamente palabras como **YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO**. En estas expresiones aparecen los distintos elementos de la resiliencia, como la autoestima o el amor propio, la confianza en sí mismo y en el entorno, la autonomía y la capacidad para relacionarse con otros. El uso de estas atribuciones verbales, puede considerarse como una fuente generadora de resiliencia.
- Desde ese punto de vista, aparentemente esa características de la resiliencia tal vez parezcan obvias y fáciles de adquirir, pero no lo son. En muchos casos los niños y las niñas no han tenido acompañamiento para desarrollar ese talento y es ahí donde radica la importancia de nuestro compromiso como Animadores y Animadoras en promover el descubrimiento y fortalecimiento de sus talentos como factores de protección y promoción.

Materiales

- Mural del papel
- Marcadores
- Vinilos
- Lana
- Tijeras
- Colbón
- Cuartos de papel



En la vida de todo ser humano se presentan diversas situaciones difíciles que afectan su bienestar, estas situaciones pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar: la familia, la escuela, el trabajo etc. Cada ser humano afronta estas situaciones de manera particular de acuerdo a sus propias habilidades, basado en experiencias anteriores y el contexto en el que se encuentra.

- Pide a los Animadores y a las Animadoras recorrer el espacio y utilizar los materiales que consideren necesarios para la elaboración de un escudo que represente todos los recursos propios para afrontar sus dificultades. Es decir que cada Animador y Animadora elaborará un escudo con todos los aspectos positivos de su vida, incluyendo aprendizajes, talentos, habilidades, capacidades, personas que le apoyen, sueños, creencias y valores que considere que le han ayudado a lo largo de su vida a superar las situaciones difíciles que se le han presentado.
- Luego los Animadores y las Animadoras socializarán y explicarán sus escudos, partir de las siguientes preguntas orientadoras:
 - ¿Para qué me sirve mi escudo?
 - ¿De qué situaciones me protege?
- Ahora invita al grupo a elaborar un mural donde se visibilicen las principales características de una persona resiliente, teniendo en cuenta los recursos con los que las personas cuentan para superar las situaciones difíciles.
- Motiva para que en plenaria, todas y todos compartan sus aportes basados en sus propias experiencias de vida, y entre todos propongan una definición colectiva del concepto de resiliencia.
- Anima a utilizar los elementos que cada uno escribió en su escudo para ayudar a los niños y a las niñas de los grupos que acompañan a construir su propio escudo, tomando no solo los elementos de su escudo sino también los elementos de los demás escudos



Materiales

- Copias de la lectura: La resiliencia y sus pilares.
- Mural: Perfil del niño resiliente.

- Divide el grupo en subgrupos para que hagan la lectura de “*Los pilares de la resiliencia*”.
- Luego, cada grupo debe montar una dramatización en la que se presente algún caso de un niño o niña que haya vivido una situación difícil como consecuencia de la ola invernal y la forma cómo hasta el momento el niño o la niña lo está enfrentando.
- Luego de cada presentación, los Animadores y las Animadoras que fueron espectadores, tratarán de identificar los factores de resiliencia presentes en cada caso y los escribirán en el mural: *Perfil del niño resiliente*.
- Con base en las propuestas del mural del *Perfil del niño resiliente*, invita para que se reúnan de nuevo en los subgrupos para proponer una actividad lúdica que promuevan el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en los niños y en las niñas que acompañan.
- Finaliza con la socialización de cada una de las propuestas.

Materiales

- Copia de la oración "Dame fortaleza Señor"
- Velón



- Entrega copias de la oración "Dame fortaleza Señor". En un círculo alrededor de un velón encendido y en actitud de oración, leer en grupo a una sola voz la oración.
- Luego invita a realizar una petición especial por cada uno de los niños que acompañamos y que han sido afectados por la ola invernal.
- Para finalizar, motiva a que cada Animador y cada Animadora haga un compromiso personal para ayudar a los niños y niñas que acompañan y a desarrollar la capacidad de resiliencia para ayudarlos a su recuperación emocional.

Dame fortaleza Señor

Jesucristo, Señor de la historia, te necesito, me siento agobiado, abatido y herido, necesito tu alivio y fortaleza.

Quiero ser fuerte, superar las adversidades de la vida, sin interrogarte por cada mal momento que vivo.

Quiero ser un Animador, una Animadora cuya identidad sea la pasión por la verdad y el compromiso por el bien común, en especial el de los niños y las niñas de mi comunidad.

Dame la valentía de ganar la libertad de mi ser, para amar sin medida, rechazando todo lo que me haga daño y me impida reconocer mis talentos y capacidades para ser constructor – constructora de la paz.

Concédeme la sabiduría para querer conservar la alegría de la esperanza que no defrauda y tener siempre abierto mi corazón para recibir y ofrecer mi perdón para sanar mi dolor.

Un nuevo amanecer cierre - propuestas y evaluación



Materiales

- Hojas papel iris
- Marcadores delgados
- Tijeras

Para finalizar esta actividad realiza una retroalimentación de los aprendizajes de la jornada de la siguiente manera:

- Dibujar en una hoja la silueta de tu mano con los dedos separados. Luego, sobre los espacios vacíos de los dedos, expresar con un símbolo, una palabra o una frase breve, la respuesta a las siguientes preguntas:

- En el dedo pulgar: ¿Cómo me sentí el día de hoy?
- En el dedo índice: ¿Qué fruto me quedó de este taller?
- En el dedo de en medio: ¿Para qué me servirá lo aprendido?
- En el dedo anular: ¿Qué puedo hacer con esos frutos por los niños y las niñas del grupo que acompañó?
- En el dedo meñique: ¿Cuál es mi compromiso con mi grupo de niños?

En plenaria, socializa la actividad, explicando las respuestas y exponiendo los trabajos en la pared para que sean vistos por todos y todas al finalizar.

Los granos de café

Un hijo se quejaba con su madre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro.

Su madre le llevó a la cocina, allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su madre. A los veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los puso sobre un plato. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hijo le dijo: ¿Qué ves? Zanahorias, huevos y café, fue su respuesta. Le hizo acercarse más y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; al quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Finalmente le pidió que probara el café, él sonrió mientras disfrutaba de su aroma.

Humildemente, el hijo preguntó: ¿qué significa esto madre? Es química, le explicó: los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente en función de sus características.

La zanahoria llegó al agua fuerte y dura, pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.

El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior, pero después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.

Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, ha sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.

¿Cuál eres tú, hijo? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, preguntó a su hijo. ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.

O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas en forma positiva sin dejarte vencer y haces que las cosas a tu alrededor mejoren. Esparces con tu fuerza y positivismo "el dulce aroma del café"

Y tú, ¿cuál de los tres eres?

La resiliencia y sus pilares

El mundo y la realidad cambian continuamente, y nosotros sentimos estos cambios de diferentes formas y en distintos momentos de nuestra vida cotidiana. Por ello, desde que nacemos estamos capacitados para adaptarnos a las numerosas transformaciones que vamos a experimentar en el transcurso de nuestra existencia: contamos con lo mínimo para resolver las necesidades de supervivencia, como respirar, alimentarnos, movernos, etc, tenemos las capacidades mentales de pensar, comprender, analizar y actuar creativamente; y poseemos una capacidad emocional que nos permite manifestar todo lo que sentimos.

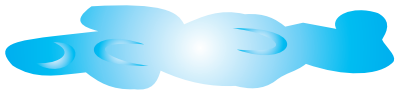
Además de darnos cuenta de las situaciones cambiantes, y particularmente de aquellas circunstancias difíciles que se nos presentan, se requiere una actitud de análisis, confianza y valor que nos permita actuar creativamente para seguir adelante y sacar el mejor provecho de estas situaciones. Resiliencia es el nombre que se le da a esta capacidad física, mental y emocional de adaptarnos a las situaciones cambiantes de la vida y actuar constructivamente frente a ellas.

En el transcurso de nuestra vida esa capacidad se manifiesta de diferentes maneras, dependiendo de muchos factores. Por esta razón, todos y todas reaccionamos de formas distintas ante situaciones difíciles. Por ejemplo, si alguien se causa una herida, entre las personas que están presentes surgen diferentes actitudes: una se paraliza y no sabe qué hacer, dos gritan y se desesperan, otra corre a pedir ayuda para el afectado, otra lo tranquiliza y le da seguridad, y otra más le presta los primeros auxilios. Encontramos entonces, actitudes positivas que favorecen un tratamiento oportuno y adecuado de las situaciones desfavorables, pero también otras poco convenientes para enfrentarlas.

Todas y todos conocemos personas que aunque pasan por situaciones difíciles, conservan la confianza, la fuerza y el optimismo y continúan perseverando, buscando alternativas para superar esas circunstancias y poder estar mejor. Así mismo, observamos personas que en esos momentos encuentran dificultades para adaptarse y hallar nuevos caminos o enfrentar con valor la adversidad.

Algunas habilidades y talentos asociados con la posibilidad de ser resiliente, son: la capacidad de controlar las emociones y los impulsos, la autonomía, el sentido del humor, la alta autoestima (concepción positiva de sí mismo), empatía o capacidad de comunicarse y de percibir la situación emocional del otro, la capacidad de comprender y analizar las situaciones, la capacidad de concentrarse y prestar atención.

También se han encontrado condiciones del medio ambiente social y familiar que favorecen la posibilidad de ser resiliente como son: la seguridad de un afecto recibido por encima de todas las circunstancias y no condicionado a las conductas ni a ningún otro aspecto de la persona, la relación de aceptación incondicional de un adulto significativo y la extensión de redes informales de apoyo.



Resiliencia



1. La capacidad de juego:

Es importante no perder el sentido del humor. Observar la situación desde otro punto de vista permite tomar distancia de las situaciones difíciles. El humor junto con la creatividad, la multiplicación de los intereses personales y los juegos de la imaginación no permiten la exageración de la situación real.

2. La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza:

Se debe pensar de manera positiva frente a cualquier situación o contar con alguien que nos ayude a ver el lado positivo de las cosas y nos ayude a sembrar esperanza en nuestro corazón.

Son esenciales, así mismo, las llamadas redes de sostén o de contención que son vínculos que enriquecen e impiden que la persona se sienta aislado e indefenso. Estas redes obran como apoyo y estímulo permanentes y pueden conformarse a través de amigos, el sacerdote, una religiosa, un maestro, una comunidad barrial, etc.

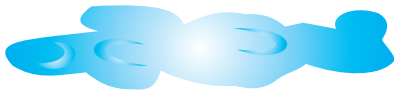
3. El auto sostén o la capacidad de animarse a sí mismo:

Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para sí misma, dando ánimo y esperanza, como por ejemplo: "A pesar de lo que está sucediendo, me quiero, confío en mí y me puedo sostener en la vida".

Es importante reconocer algunas acciones que puedes realizar según la etapa del niño para fortalecer el desarrollo de su capacidad de resiliencia:

Niños de 0 a 3 años

- Brindarles cariño incondicional, expresarles afecto físico (arrullo materno, caricias) y verbal (palabras dulces y tranquilizadoras).
- Entre los 2 y 3 años: fomentar el cumplimiento de reglas, utilizar métodos de disciplina que no los humillen y hagan daño, ni les generen sentimientos de rechazo.
- Comportarse de una forma que comunique confianza, optimismo y buenos resultados. Que les sirvan como modelos.
- Entregar elogios por algunos progresos como el uso del baño, hablar o hacer algo.
- Impulsarlos para que experimenten e intenten realizar actividades en forma independiente, con mínima ayuda de los adultos.
- A medida que se desarrolle el lenguaje, ayudarles a reconocer los sentimientos y darles nombre. Estimular la expresión de sentimientos y también el reconocimiento de éstos en las demás personas.
- Preparar al niño, en forma gradual, para enfrentar situaciones adversas, hablándoles al respecto, leyéndoles, recreando situaciones, entre otras.
- Hablarles con frases que estimulen la resiliencia y refuercen su autoestima como por ejemplo "sé que puedes hacerlo".
- Tener claridad respecto al temperamento del niño con el fin de determinar su nivel de avances para conocer cuánto pueden exigirle y alentarle.



Resiliencia



Niños de 4 a 7 años

- Brindarles amor incondicional.
- Expresar cariño en forma verbal y física.
- Tranquilizarlos abrazándolos, acunándolos y hablándoles con voz suave. Utilizar técnicas para calmarse a sí mismos, por ejemplo “respirar profundo y contar hasta diez”.
- Modelar conductas resilientes cuando enfrente desafíos tales como problemas interpersonales, conflictos o situaciones adversas; promover confianza, optimismo y autoestima.
- Entregar elogios por acciones como leer un libro, hacer las tareas, obtener buenas calificaciones.
- Elogiar conductas deseables, como por ejemplo, ordenar sus juguetes, comerse la comida, expresar rabia sin hacer pataleta.
- Estimularlos para que desarrollen actividades en forma independiente, con mínima de los adultos.
- Estimular el reconocimiento de sus propios sentimientos y los de los demás.
- Estimular el reconocimiento de su temperamento (tímido, extrovertido, etc) y el temperamento de los demás.
- Exponerlo gradualmente a situaciones de adversidad, por medio de la conversación y lectura de cuentos donde se presenten situaciones difíciles.
- Estimularlos a expresar empatía y preocupación por los demás.
- Fomentar la comunicación, la búsqueda de ayuda y el desarrollo de habilidades de solución de problemas.
- Ayudarlos aceptar la responsabilidad de su conducta y a entender que sus acciones tienen consecuencias.

Niños de 8 a 11 años

- Brindar amor incondicional.
- Expresar afecto en forma verbal y física, de una manera que sea adecuada a la edad.
- Orientarlos amorosamente a expresar sus sentimientos de manera adecuada.
- Modelar conductas consistentes que comuniquen valores y reglas.
- Clarificar cuales son los fundamentos de las reglas y expectativas.
- Elogiar el cumplimiento de logros y de conductas deseables, tales como, perseverar y terminar una tarea compleja.
- Estimular la comunicación, de manera que diversos temas puedan ser compartidos y discutidos.

Resiliencia